

# 起筷有禮



社會福利署  
Social Welfare Department

中央輔助醫療服務課  
職業治療隊



# 引言



幼兒在學齡前期便開始學習操作不同的工具（例如：匙、筆）來加強生活技能，而筷子亦是他們需要學習運用的進食工具。筷子是華人常用的餐具，很多幼兒從小便學習握筷子，但最終仍未必能掌握正確操作筷子的技巧。



其實，正確操作筷子是重要的。從進食功能方面來看，運用正確操作筷子的技巧，不但省力，而且能穩定並精準地夾取食物。從體智發展方面來看，學習操作筷子可增進腦部和手部的功能。



這本小冊子主要目的是與家長分享一些有利於幼兒學習握筷子的先備能力，正確操作筷子進食的技巧和相關的餐桌禮儀，希望能夠使幼兒的進食表現得體有禮之外，亦期望他們可以將正確操作筷子的技巧傳承下去！



編輯：梁寶琴博士  
職業治療師

# 目錄

1.	正確操作筷子的益處	3
2.	操作筷子的發展里程概覽	4
3.	適合幼兒使用的筷子	5
4.	正確的握筷子姿勢	6
5.	合適的筷子操作訓練地點和時間	8
6.	常用的筷子操作訓練理論	9
7.	筷子操作的先備能力訓練	10
8.	筷子操作的模擬訓練	18
9.	使用筷子的餐桌禮儀	22
附錄		
(一)	學習筷子	23
(二)	改裝筷子／筷子輔助器	24
參考文獻		25





# 正確操作筷子的益處



增強手部精細動作發展



提升手指動作的靈巧度



提高手眼協調能力



促進肢體動覺智能發展



掌握進食的技巧



助展適應性的行為



## 2

## 操作筷子的發展里程概覽

年齡	操作筷子的表現
2.5-3歲	開始嘗試操弄筷子
3-4歲	操作筷子的動作較為粗略和不穩定
4-5歲	操作筷子的動作漸趨精準和穩定
5-6歲	操作筷子的動作漸趨迅速
6歲以上	可獨立靈巧地操控筷子

## 備註：

- 穩定性 (Stability)：調整手勢的次數（調整次數越少，穩定性越好。）
- 精準性 (Accuracy)：夾取物件的數量（夾取數量越多，精準性越好。）
- 迅速性 (Rapidity)：夾取物件的時間（夾取時間越少，迅速性越高。）
- 2006年有大學研究本地幼兒操作筷子的表現，其結果顯示5至6歲幼兒平均需要57.5秒才能完成夾取10粒腰豆。欲知研究詳情，可瀏覽：

<http://www.hkjaed.org/pdf/2006;11;103-109.pdf>

- 基於每位幼兒的成長和學習環境不同，他們操作筷子的技能發展與所述的概覽和研究可能有些差異，但不足為奇。倘若他們握筷進食的表現明顯落後於同齡的幼兒，家長可向職業治療師查詢其幼兒是否需要接受評估，例如：動作發展評估、筷子操作評估……等。

# 3 適合幼兒使用的筷子

當幼兒約三歲半，家長可以開始循序漸進地訓練他們握筷進食的技巧和教導他們相關的餐桌禮儀，故此要為幼兒準備一對安全、輕便兼容易操作的筷子作訓練之用。

一般而言，每支普通筷子的兩端可以分別稱為筷子頭和筷子尾（圖一）。筷子頭用來夾取食物；而筷子尾則用作手握的位置。



（圖一）

而適合幼兒使用的普通筷子常有以下特徵，例如：

- 材質：木筷或竹筷
- 長度：約12至16厘米
- 粗度：約4至6毫米
- 形狀：筷子尾呈圓角方體、筷子頭呈圓柱體
- 顏色：原色（無彩漆）

備註：

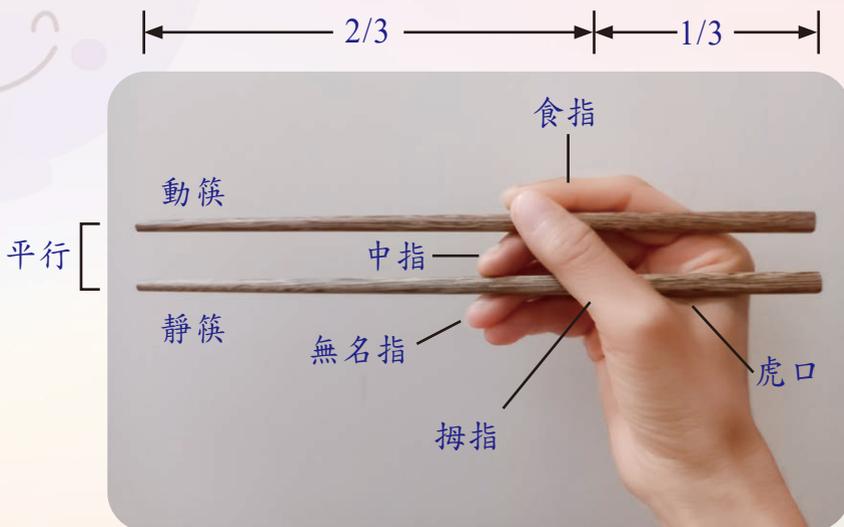
- 若然選購塑膠筷子，緊記檢視其耐熱的程度。
- 適合幼兒使用的筷子長度計算方法：幼兒的手部長度（中指指尖至手腕的距離）再加大約3厘米。

# 4

## 正確的握筷子姿勢

大部份華人都用右手來握筷子，而正確手握筷子的位置約在筷子長度的三分之二處較合乎人體工學，有利於操作。

握筷子時，由無名指承托兼卡在虎口位置裏的一支筷子，稱為靜筷或固定筷 (Stablizing Chopstick)；而另一支由中指承托的筷子，稱為動筷或移動筷 (Moving Chopstick)，作開合之用。這兩支筷子都被拇指按壓着和被中指分隔開，所以它們不會呈交叉狀態，而是平行地握在手裏，因此這姿勢稱為平行握筷法 (Chopsticks Manipulation – Parallel Type 或 Palmar Prehension Pattern) (圖二)。



(圖二)



使用筷子夾取食物時，應將手掌心向上，略微向自己傾斜；拇指、食指和中指一起控制動筷，把食物移向靜筷，而靜筷則保持不動，只輔助固定食物（圖三）。反之，若將手背向上，雙筷呈交叉狀態，便會被視為不太恰當（圖四）。



（圖三）



（圖四）

備註：

- 家長宜監管初學握筷子進食的幼兒，以策安全。
- 幼兒用右手或是左手握筷子都是可接受的。
- 家長宜教導左手握筷的幼兒在夾食時，不要碰觸鄰座右手握筷者的上肢或筷子，以免引致尷尬。

# 5

## 合適的筷子操作訓練地點和時間

筷子具有多種功能，例如：夾取、扒拉、切割……等，要成功地發揮這些功能是需要透過操作技巧的培訓。而執行筷子操作訓練之前，宜先妥善地安排合適的訓練地點、時間、策略和活動，使訓練更有成效。

### 5.1) 訓練地點

家長宜在家教導幼兒正確握筷子的姿勢和操作筷子的技巧。此外，若能在家中飯廳附設一些有關握筷進食的提示（例如：張貼正確握筷姿勢的海報）給予幼兒，有助提升訓練的效能。

### 5.2) 訓練時間

家長宜選擇遊戲或茶點時間來讓幼兒做筷子操作訓練，切勿在正餐期間嚴厲地矯正幼兒的握筷子姿勢和技巧，以避免他們對使用筷子產生負面的情緒而抗拒進食。當幼兒投入筷子操作訓練時，家長應多給予讚賞和鼓勵，使他們對握筷子進食有成功感。





# 6

## 常用的筷子操作訓練理論

筷子操作訓練的策略可參考以下的理論。

### 6.1) 觀察學習理論 (Observational Learning Theory) (Bandura, 1986) :



這理論強調學習動作是透過觀察和模仿楷模 (Model)，從而自我回饋和修正，逐漸使自己的動作近似楷模的動作。

換言之，家長宜多讓幼兒觀察、模仿和牢記正確握筷子的楷模，並且適時給予他們讚賞和回饋，使他們逐漸建立正確的握筷子姿勢和技巧。

### 6.2) 動作學習理論 (Motor Learning Theory) (Fitts & Posner, 1967) :



這理論強調學習動作的過程中，由完全不理解至熟練動作技能是要經過三個階段：認知期、連結期和自動化期。在認知期，透過接收外來的口語訊息而進行認知理解，因此這階段所表現的動作會較為粗略和笨拙。在連結期，因經過前期的動作練習和修正，到這階段的動作表現會漸趨穩定，但在操控動作方面仍未能自如。在自動化期，動作技能已趨精練，不需經過思索已能表現出來。



換言之，家長應多向幼兒講解及示範正確握筷子的姿勢和技巧，並給予他們多練習和修正的機會，使他們熟練操作筷子的技巧。

# 7

## 筷子操作的先備能力訓練

操作筷子需要很多先備能力，包括：

- 👍 強健的上肢肌力 (Upper Limb Muscle Strength)、
- 👍 良好的手眼協調 (Eye-Hand Coordination)、
- 👍 穩定的虎口 (Thumb Web Space)、
- 👍 穩定的手掌弓 (Palmar Arch)、
- 👍 精細的單獨手指動作 (Isolated Finger Movement)、
- 👍 明確的手部兩側分化 (Separation of the Two Sides of the Hand) 和
- 👍 靈巧的手中操作 (In-Hand Manipulation) 能力……等。

預早協助幼兒發展先備能力，有助他們容易學習操作筷子和其他工具（例如：筆、剪刀）的技巧。



以下簡介一些操作筷子的先備能力訓練活動，供參考之用。

## 上肢肌力活動



提高手臂貼磁石圖卡



手腕按壓泥膠



手指開合夾子

# 手眼協調活動



穿繩入洞洞板



握竿釣魚



## 虎口活動

- 虎口張開的穩定度可提升手指的靈巧性和操作物件的效率。



開合虎口來操作布偶



開合虎口來操作夾子

## 手掌弓活動

- 穩定的手掌弓可增強手指抓握的技巧和力度。



將手掌成勺形來舀幸運星



手掌握膠波

## 單獨手指動作活動



玩手指紙偶



手指踢足球

## 手部兩側分化活動

- 手部可分為橈側 (Radial Side) 和尺側 (Ulnar Side)。
- 橈側包括拇指、食指和中指，有助於操作物件的技巧和效率。
- 尺側包括無名指和尾指，有利於維持手部的穩定性和發力，亦有助於將物件固定。此外，屈曲尺側可強化手掌弓的穩定性，有利橈側進行精細的動作。



握波槍

(尺側握槍柄，橈側操作槍擊。)



握小鑷子

(尺側握小毛球，橈側操作小鑷子。)



# 手中操作活動

手中操作能力是手指將手裏的物件移動、調整至適合操作或使用位置的能力。它包含了三種基本動作模式：移位 (Translation)、移動 (Shift) 和旋轉 (Rotation)。

- i) **移位**：前二指（拇指和食指）或前三指（拇指、食指和中指）將小物件移入或移出手掌心的能力。在整個操作的過程中，不需要依靠另一隻手、身體的其他部位或桌面來輔助。移位分為兩種：手指到手掌 (Finger-To-Palm)，手掌到手指 (Palm-To-Finger)。

手指到手掌：將小物件從手指移到手掌心的能力。



將錢幣由手指的指腹移到手掌心

手掌到手指：將小物件從手掌心移到手指的能力。



將錢幣由手掌心移到手指的指腹

- ii) **移動**：手指將物件在手指間作單向式或線性方向式 (Linear Direction) 移動的能力。



將錢幣投入錢罌裏



手指從筆的末端爬向筆尖



iii) **旋轉**：手指將物件旋轉的能力。

旋轉分為兩種：簡單旋轉 (Simple Rotation) 和複雜旋轉 (Complex Rotation)

簡單旋轉：手指腹將物件旋轉90度至180度的能力。



轉動螺絲



轉動小樽蓋

複雜旋轉：手指將物件旋轉180度至360度的能力。



轉動雙頭顏色筆  
(由藍色轉到粉紅色)

# 8：筷子操作的模擬訓練

筷子操作模擬活動主要目的是訓練手指操控筷子的技巧。以下是一些活動範例，家長可因應幼兒的能力和興趣，轉換遊戲的玩法來調整訓練的難度，使幼兒能循序漸進地學習操作筷子的技巧。



夾紅蘿蔔

(可改變擺放紅蘿蔔的位置來調整活動的難度，  
例如：夾紅蘿蔔入膠籃、夾紅蘿蔔入兔子的口裏。)



夾蜜蜂



(可改變蜂巢的組合或排列來調整活動的難度，  
例如：若將蜂巢橫向排列，幼兒需要運用上肢跨越身體中線，  
才能夾蜜蜂進／出蜂巢；若將蜂巢疊高，  
幼兒需要提高上肢，才能夾蜜蜂進／出蜂巢。)





### 夾積木

(可改變堆疊積木的模式來調整活動的難度，  
例如：夾積木堆疊成金字塔、夾積木疊高。)



### 夾豆豆

(可改變盛載豆豆的器具來調整活動的難度，  
例如：從碟裏夾取豆豆、從震動搖晃的湯碗裏夾取豆豆。)



### 夾漢堡包

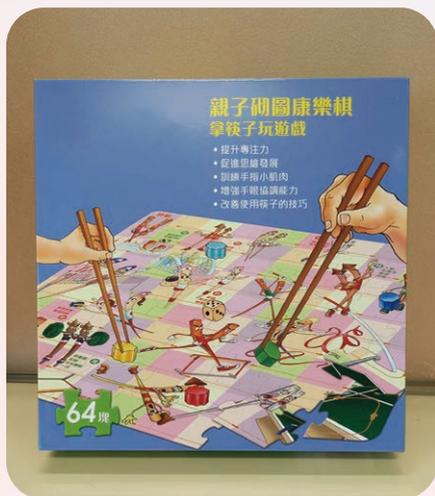
(可改變夾取漢堡包材料的次序來調整活動的難度，  
例如：先夾生菜，後夾芝士。  
此外，亦可開動材料輸送帶來加快製作漢堡包的速度。)



### 夾點心

(可改變筷子的功能來調整活動的難度，  
例如：用筷子夾取點心、用筷子切割點心。)





## 夾棋子

(可將操作筷子活動來配合其他的能力發展，  
例如：握筷子配以說故事《螞蟻筷回家》來增進語言和德育發展；  
握筷子玩棋子遊戲《筷運會》來助展認知和社交能力。)

當幼兒已熟習模擬訓練後，便可練習用筷子夾取食物。家長亦要因應幼兒的手部功能和進食技巧來調整操作筷子訓練的難度，例如：改變食物的形狀、質感和重量等。換言之，家長可讓幼兒先練習夾取輕巧、方形而又喜愛的食物（例如：棉花糖），使他們容易成功地夾取。待他們熟習後，才讓他們練習夾細小、圓形的食物（例如：葡萄），繼而才練習夾取柔嫩易碎的食物（例如：豆腐）。這種循序漸進式的筷子訓練不但可增強幼兒握筷進食的自信心和喜悅感，並且有助他們容易掌握正確操作筷子的技巧！

### 備註：

- 家長要因應幼兒的進食和吞嚥能力來選擇合適的食物作握筷訓練，從而確保幼兒握筷進食的安全。

## 9

## ：使用筷子的餐桌禮儀



家長應教導幼兒建立良好的餐桌禮儀，使他們在進食和社交方面都能夠表現出大方得體，充滿自信。

以下是一些基本的餐桌禮儀：

- 進食前，清潔雙手
- 保持端正的進食坐姿
- 使用公用餐具（例如：公筷）
- 進食時，應輕聲地細嚼慢嚥，不宜高聲談笑

此外，使用筷子亦須注意一些禁忌，例如：

- 不要用筷子指向別人
- 不要用筷子敲打餐具
- 不要將筷子插在飯中
- 不要用筷子在菜餚中翻來覆去或左挑右選
- 不要用嘴舔舐或吸啜筷子

\* 希望幼兒使用筷子進食時，  
姿勢優雅、動作靈巧、態度有禮！ \*

## 附錄一：學習筷子

初學握筷子的幼兒，家長可考慮讓他們使用學習筷子來輔助建立正確的握筷子姿勢和技巧。市面上有不同種類的學習筷子，家長揀選時要檢視筷子的設計和功能是否適合其幼兒的能力。

以下是一些常見的學習筷子，供參考之用。



- 這對筷子設有可拆式的手指擺位，並且有回彈卡榫，使動筷自動彈開，有助省力。



- 這對筷子之間有連結器來預防筷子呈交叉狀態；另設有固定式和可拆式的手指圈來提示手指的擺位；筷子頭呈扁平狀，以助夾食。



- 這對筷子的全部配件（連結器和手指圈）都是可拆的；筷子頭有凹凸紋，可防止食物滑掉。

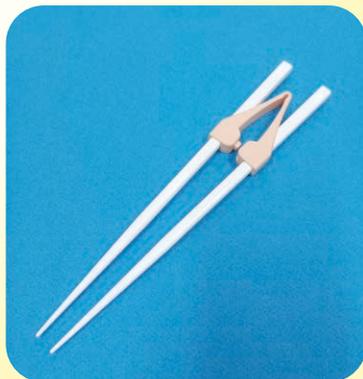
### 備註：

- 筷子的可拆式配件供靈活組合，以配合幼兒不同成長階段所需的握筷訓練。
- 如欲瞭解更多有關學習筷子的事宜，家長可向老師或職業治療師查詢。

## 附錄二：改裝筷子／筷子輔助器

對於手部肌能不足（例如：手指力不足、手指欠靈活）的幼兒，家長可向職業治療師查詢有關進食的輔助器具。

一般而言，職業治療師會先評估幼兒的身體狀況、認知能力、上肢肌能、進食的技巧和環境……等，然後才向家長和幼兒建議及講解合適的輔助器具，例如：改裝筷子、筷子輔助器（圖五）……等，以提高幼兒的自行進食能力。



（圖五）





## 參考文獻

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.



Case-Smith, J., & O'Brien, J. C. (2010). *Occupational therapy for children* (6<sup>th</sup> ed.). Maryland Heights, MO: Mosby Elsevier.



Chang, J. J., Chien, T. H., & Lin, Y. T. (1993). Comparison of various patterns of chopstick use and functional performance. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 9(7), 428-434.



Chen, Y. L. (1998). Effects of shape and operation of chopsticks on food-serving performance. *Applied Ergonomics*, 29(4), 233-238.



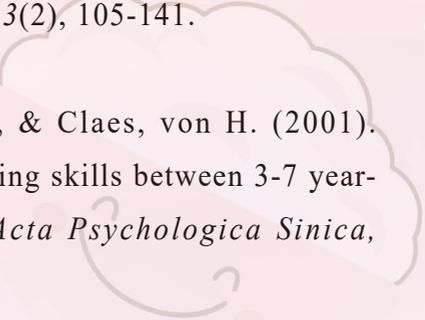
Edwards, S. J., Gallen, D. B., McCoy-Powlen, J. D., & Suarez, M. (2018). *Hand grasps and manipulation skills: Clinical perspective of development and function* (2<sup>nd</sup> ed.). Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.



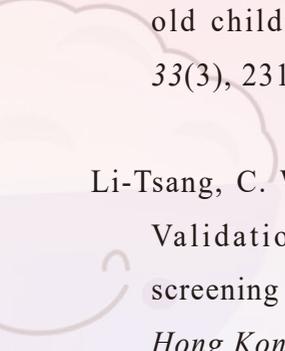
Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Belmont, CA: Brooks/Cole.



Flitsch, M., & Mayo, L. (2007). Western food with chopsticks: Reflections on socio-technical perceptions of the world in everyday life in modern China. *Journal of Chinese Dietary Culture*, 3(2), 105-141.



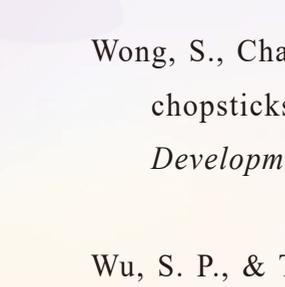
Lin, L., Dong, Q., Sun, Y. Q., & Claes, von H. (2001). Comparison of chopstick using skills between 3-7 year-old children and adults. *Acta Psychologica Sinica*, 33(3), 231-237.



Li-Tsang, C. W. P., Lee, H. C. Y., & Hung, L. K. (2006). Validation of a chopsticks manipulation test for screening Chinese children with fine motor dysfunction. *Hong Kong Journal of Paediatrics*, 11, 103-109.



Wong, S., Chan, K., Wong, V., & Wong, W. (2002). Use of chopsticks in Chinese children. *Child: Care, Health & Development*, 28, 157-161.



Wu, S. P., & Tsai, W. H. (2012). Handle cross section and chopsticks grasping mode effects on food-serving performance. *Journal of Work and Leisure*, 3(1), 1-10.





社會福利署

Social Welfare Department

中央輔助醫療服務課  
職業治療隊

地址：九龍協調道3號工業貿易大樓2樓

電話：3903 7933

傳真：2730 5252

E-mail：[cpmsenq@swd.gov.hk](mailto:cpmsenq@swd.gov.hk)

二零二一年版

歡迎轉載作非牟利用途，並註明出處